

# benefit

Inquinanti edili

Prima di ristrutturare meglio fare accertamenti

Prevenzione

Pause attive per evitare il sovraccarico biomeccanico

## Cultura della prevenzione in azienda

Scalette meno traballanti e più sicure: grazie alla soluzione che tiene in mano Julia Willi della Georg Fischer.

**«Poco importa cos'hai  
vissuto, un regalo ci  
sarà sempre. Chi non  
lo capisce subito  
deve avere un po' di  
pazienza: prima o  
poi lo scoprirà.»**

Baptiste Delalay, 32 anni





L'episodio

## Realizzare i propri sogni

«Nel 2011 ho subito un grave incidente in moto a Le Bouveret. Quando ho ripreso i sensi, in ospedale, il medico mi ha comunicato che non avrei più camminato. Immediatamente ho pensato: almeno ho ancora le braccia e la testa. Questo pensiero mi ha aiutato a sdrammatizzare.

Alla clinica di riabilitazione di Sion ho capito che la paraplegia va ben oltre la sedia a rotelle. Non avrei più potuto fare il lattoniere e lavorare sui tetti. Poi ho letto «Conversazioni con Dio», un libro che mi ha aperto gli occhi.

Parlava esattamente di ciò che provavo, dei miei sentimenti. È stato il primo passo nella spiritualità. Ho iniziato il mio percorso di crescita e sono diventato life coach.

Parallelamente ho fondato con due amici Para No Limit, un'organizzazione di utilità pubblica che mira a trasmettere un'immagine positiva e dinamica della disabilità. Il nostro primo progetto mi ha permesso di veleggiare a 4000 metri di quota con un volo biposto in parapendio, a conferma che è possibile avere progetti e realizzare i propri sogni anche dopo un grave incidente.

Quest'anno compirò 33 anni. Con Para No Limit vorrei rendere la natura più accessibile alle persone nella mia condizione, perché oggi so che nulla è impossibile. Basta trovare il modo giusto per farlo.»

**Baptiste Delalay, 32 anni**

### Reinserimento

Dopo un infortunio la Suva assiste e accompagna le persone colpite lungo il loro percorso riabilitativo. Qui sono disponibili maggiori informazioni:

[suva.ch/reintegro](https://suva.ch/reintegro)

FOTO: DOMINIC STEINMANN









## Avanti insieme

Imparare, una sfida o un arricchimento? Le aziende moderne puntano sul sapere per rimanere competitive. La ditta Georg Fischer condivide ad esempio informazioni sugli infortuni e i quasi infortuni per permettere ai suoi dipendenti di trarre i dovuti insegnamenti. Per saperne di più, andate a pagina 6.

Baptiste Delalay è stato costretto a reimparare molte cose. Dopo un incidente in moto, il giovane vallesano è in sedia a rotelle. Ha dovuto rinunciare tra l'altro al lavoro di lattoniere, ma ha accettato il proprio destino e ha saputo ricominciare da zero. Leggete la sua storia sulla pagina ripiegabile.

La primavera è alle porte. Qui a destra trovate alcuni consigli sull'escursionismo. Date un'occhiata anche a pagina 15: se fate una passeggiata nella natura non dimenticate la carta antizecche, uno strumento molto utile in caso di puntura.

Con l'avvicinarsi della primavera, anche chi gioca a calcio torna ad allenarsi più intensamente. Il kit che vi presentiamo a pagina 11 è una soluzione valida per ridurre le assenze dal lavoro a causa di un infortunio.

Vi auguro di iniziare la primavera con tanto sole e in sicurezza.

**Stefan Joss, caporedattore**

### Impressum

**Editore:** Suva, casella postale, 6002 Lucerna  
suva.ch; benefit@suva.ch  
**Caporedattore:** Stefan Joss  
**Ideazione, impaginazione e illustrazioni:** tnt-graphics AG  
**Redazione:** Jean-Luc Alt, Amire Berisha, Deborah Burri, Alois Felber, Regina Pinna-Marfurt  
**Traduzioni:** Team servizi linguistici della Suva  
**Foto:** Erwin Auf der Maur, Simone Mengani, Dominic Steinmann, Samuel Trümpy  
**Ordinazioni:** suva.ch/benefit-i  
**Cambio di indirizzo:** Suva, servizio clienti, casella postale, 6002 Lucerna, 058 411 12 12, servizio.clienti@suva.ch  
La rivista è prodotta in Svizzera a impatto zero sul clima: myclimate.org.

Abbonatevi a «benefit»: [suva.ch/benefit-i](https://suva.ch/benefit-i)

Consigli di stagione

## Escursioni sicure in montagna

- 1 Pianificazione intelligente:** informatevi sul grado di difficoltà del percorso e sui tratti critici. Ci sono alternative se la meteo cambia o se le forze non bastano?
- 2 Bollettino meteo:** non partite mai se la meteo è incerta. Temporalisti con fulmini, cattiva visibilità e terreni scivolosi nascondono molte insidie.
- 3 Condizione fisica:** non sopravvalutatevi. Scegliete solo itinerari adatti alla vostra forma fisica e concedetevi delle pause.
- 4 Scarpe e concentrazione:** le scarpe da trekking evitano di far scivolare o di rimediare distorsioni. Concentratevi sul sentiero e fermatevi se volete ammirare il panorama o fare una foto.
- 5 Sole di alta quota:** non fatevi ingannare dall'aria fresca, in quota applicate una crema con un fattore di protezione 50, indossate un cappellino e occhiali da sole.

[suva.ch/escursioni](https://suva.ch/escursioni)





Nonostante l'alta velocità

## Sicurezza in e-bike

Le e-bike sono molto apprezzate: consentono di percorrere senza fatica lunghi tratti, a volte anche di rinunciare all'automobile. Il rischio è però dietro l'angolo, soprattutto perché tendiamo a sottovalutare la velocità. Nel 2023, stando ai dati dell'UPI, 595 persone hanno riportato lesioni gravi e 16 hanno perso la vita in e-bike.

Ecco alcuni consigli per migliorare la sicurezza.

- 1 Considerate lo spazio di frenata**  
Maggiore è la velocità, più lungo è lo spazio di frenata. Non lasciatevi distrarre e rallentate nelle situazioni a rischio.
- 2 Evitate di frenare a fondo**  
Se frenate a fondo, il rischio di bloccare la ruota anteriore e di cadere è maggiore. Se vi manca sicurezza o avete appena acquistato un'e-bike, iscrivetevi a un corso di tecnica di guida.
- 3 Sistema antibloccaggio integrato (ABS)**  
Se acquistate un'e-bike nuova, scegliete un modello con ABS. Impedisce il blocco della ruota anteriore e previene così i ribaltamenti.



### Testate lo spazio di frenata

In sella a un'e-bike veloce? Il grafico interattivo mostra la lunghezza dello spazio di frenata.

[suva.ch/bici-elettrica](https://suva.ch/bici-elettrica)



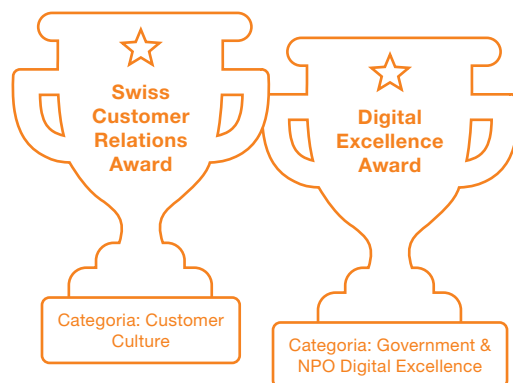
Parliamo di noi

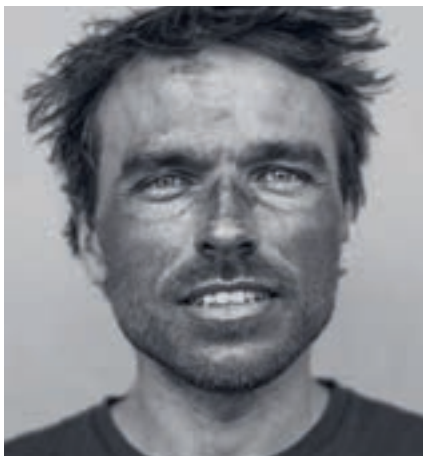
## La Suva vince due prestigiosi premi

Nel novembre 2024 la Suva è stata insignita di due prestigiosi riconoscimenti che attestano gli sforzi compiuti nell'interesse dei clienti. Il Digital Excellence Award premia la trasformazione digitale, grazie alla quale la Suva può gestire i casi in modo più efficace e investire maggiori risorse nei casi di reinserimento complessi. Lo Swiss Customer Relations Award premia in-

vece l'orientamento al cliente. Il nostro Customer Service Center risponde in modo soddisfacente a quattro domande su cinque già al primo contatto. È nostra intenzione continuare a ottimizzare processi e strutture, perché la vostra fiducia è la nostra motivazione.

Maggiori informazioni su [suva.ch/award](https://suva.ch/award)





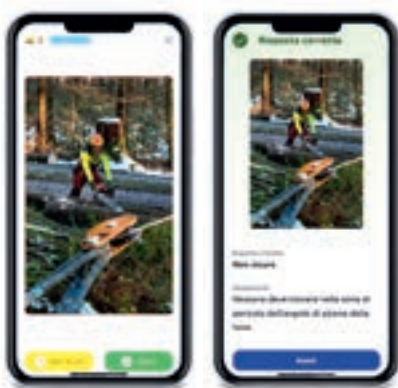
Impressionante: la telecamera UV rende visibili i danni cutanei invisibili a occhio nudo.

Protezione dai raggi UV

## Pronti per l'estate

Desiderate spiegare al personale quanto sono pericolosi i raggi UV e quali sono le misure più efficaci per proteggersi? Prenotate il nostro modulo di prevenzione. Potete impiegarlo direttamente o con l'assistenza di uno specialista della Suva. In questo secondo caso è previsto anche l'utilizzo di una telecamera UV che permette di visualizzare le lesioni cutanee invisibili a occhio nudo.

**Ordinare il modulo di prevenzione:**  
[suva.ch/moduli-di-prevenzione-uv](https://suva.ch/moduli-di-prevenzione-uv)



Con il quiz 12x12 potete migliorare stabilmente la sicurezza in soli 12 minuti al mese.

Quando la sicurezza diventa un gioco

## Sicurezza sul lavoro con il quiz 12x12

Incoraggiate i vostri dipendenti a investire nella sicurezza sul lavoro con un approccio giocoso: proponete loro il quiz online per lavori forestali e trasporti stradali. In qualità di quiz master li invitate a partecipare, scegliete le domande, analizzate i risultati e monitorate i progressi. I dipendenti possono rispondere dal proprio cellulare, tenere d'occhio la classifica e sfidarsi reciprocamente.

**Promuovere la sicurezza a lungo termine:**  
[suva.ch/12x12](https://suva.ch/12x12)



Martina Schmid,  
responsabile  
del personale,  
RIGI BAHNEN AG

mySuva

## Panoramica dei casi e sicurezza

La «Panoramica dei casi» permette di avere una visione globale degli infortuni notificati e di gestire i documenti in modo semplice e intuitivo. Tramite mySuva è possibile chiedere chiarimenti o inoltrare documenti con pochi clic.

### Signora Schmid, come utilizza la «Panoramica dei casi»?

È uno strumento molto utile. mySuva fornisce da un'unica fonte tutte le informazioni sui casi notificati. Trovo molto pratica e chiara la struttura per persona assicurata. Questo ci permette di trovare rapidamente tutte le informazioni rilevanti anche per i casi complicati o più vecchi.

### E la protezione dei dati?


Lavoriamo con dati sensibili sulla salute e diamo molta importanza alla protezione dei dati. mySuva soddisfa i più elevati standard di sicurezza. Solo le persone autorizzate hanno accesso alla «Panoramica dei casi». Questo mi garantisce che le informazioni siano protette.

### Raccomanderebbe la «Panoramica dei casi»?

Assolutamente sì. Ci aiuta a gestire i casi di infortunio in modo sicuro ed efficace. Associata ad altri servizi, come la panoramica degli indicatori, ci permette di ottimizzare i processi interni. Ad esempio, abbiamo rilevato molte cadute in piano e a titolo di prevenzione abbiamo prenotato un percorso a ostacoli della Suva.

[suva.ch/mysuva](https://suva.ch/mysuva)

Circa 67 000 aziende assicurate alla Suva sono già registrate su mySuva e usano il portale per semplificare la collaborazione. **Registratevi anche voi.**



Uwe Margraf,  
Alexandra Abatzis,  
Patrick Bergdorf e  
Julia Willi (da sinistra)

Cultura della prevenzione

**Sempre in movimento  
per imparare insieme**





Alla Georg Fischer l'apprendimento è parte integrante della cultura aziendale. Quattro dipendenti dell'azienda ci spiegano come imparano dagli eventi e come trasmettono le conoscenze acquisite.

Testo: Stefan Joss Foto: Samuel Trümpy



Consiglio di Patrick Bergdorf per imparare insieme

«Impariamo dagli input di altri impianti di produzione. Ci siamo resi conto che un'etichettatrice poteva essere pericolosa. L'abbiamo quindi dotata di una calotta di protezione supplementare che abbiamo integrato in un progetto pilota.»



Uwe Margraf e Julia Willi esaminano la calotta di protezione aggiunta alla macchina per l'etichettatura dei cartoni.

**U**we Margraf, Julia Willi, Alexandra Abatzis e Patrick Bergdorf ci accolgono nell'impianto di produzione della GF Piping Systems a Sciaffusa, una divisione del gruppo industriale Georg Fischer (GF). L'attività ferrea: giganteschi bracci robotici si muovono nell'aria, carrelli elevatori autonomi trasportano e posizionano carichi. Gli addetti controllano le macchine. Il rumore è costante. Qui si producono raccordi per tubi di diversi colori e dimensioni.

#### **Sì allo spirito di iniziativa**

«Con tutte queste macchine e attrezzature può capitare che sul pavimento cada qualche goccia di olio o acqua» spiega Margraf, addetto alla sicurezza (AdSic) delle sedi di Sciaffusa e Subingen. «Qui ci sono scalette mobili ovunque. In passato non offrivano un appoggio sicuro su questi pavimenti».

Un giorno alcuni dipendenti hanno preso l'iniziativa di sostituire i piedini di una scala. «È bastato per renderla stabile. Da non credere» rileva Margraf. L'AdSic decide di intervenire. Alcuni mesi dopo tutte le scalette dell'impianto di produzione erano dotate di nuovi piedini.

La GF promuove attivamente l'iniziativa personale. E non lesina gli sforzi per migliorare la sicurezza: registra gli infortuni e ne trae i dovuti insegnamenti (vedi intervista a destra).

#### **«Ogni giorno qualcosa di nuovo»**

Julia Willi ha studiato scienze della salute, specializzandosi in promozione della salute e prevenzione. Da due anni e mezzo lavora come specialista di Gestione della salute in azienda (GSA) nel centro di competenza GF Health. «Le priorità del nostro sistema di GSA sono la promozione della salute e la prevenzione» afferma.

Quanta importanza attribuisce all'apprendimento? «Mi piace imparare ogni giorno qualcosa di nuovo. L'apprendimento fa parte del mio lavoro. Ogni settimana il nostro team fa il punto sulle misure in corso e sugli aspetti da ottimizzare» risponde Julia Willi.

Il team interdisciplinare di GSA è un elemento importante di GF Health. Nel 2021, a seguito di diverse richieste, ha organizzato un workshop tenuto da uno specialista della Suva sullo stress e il sonno, oggi chiamato «Più calma per vivere meglio». «Sono stati trattati i temi di base.





**Consiglio di Alexandra Abatzis per imparare insieme**

**«Organizzare un pranzo insieme quando un membro del team fa una presentazione su un argomento specifico è un'ottima soluzione per potenziare la coesione del team, favorire lo scambio di conoscenze e creare una base per migliorare i risultati»**

Com'era prevedibile, il personale che lavora a turni voleva informazioni più specifiche» ricorda Willi. «Quindi abbiamo ideato un corso sull'alimentazione, l'attività fisica e l'equilibrio tra lavoro e vita privata. Con successo». Nel 2022 è stato proposto un corso per i quadri direttivi sulla gestione delle assenze, nel 2023 un evento sulla salute mentale e nel 2024 un percorso di approfondimento su stress, stanchezza e alimentazione. «In un'ottica di continuità, proponiamo il corso sul lavoro a turni ogni anno per le persone neoassunte».

#### **Performance, learning, caring**

In quanto Head Learning and Development, Alexandra Abatzis sviluppa e coordina l'offerta formativa del gruppo industriale a livello mondiale. I corsi uniscono teoria e scambio di esperienze, all'insegna del motto «imparare gli uni dagli altri per crescere insieme». Un'altra componente fissa dei corsi sono i giochi di ruolo che permettono di applicare direttamente quanto imparato e di ricevere un feedback. «I corsi sono apprezzati, tanto che spesso la domanda supera l'offerta» dichiara Abatzis.

Nel 2021, la GF ha introdotto nuovi valori su scala mondiale: performance, learning e caring. «Caring è un valore che caratterizza la nostra azienda. Vogliamo che le collaboratrici e i collaboratori si conoscano il più possibile e interagiscano in un ambiente di fiducia reciproca. La sicurezza psicologica è alla base della sperimentazione. Il fatto che il personale prenda >

## L'Ottimizzatore della sicurezza

**Uwe Margraf, lei è addetto alla sicurezza degli impianti di produzione di Sciaffusa e Subingen. Come interviene in caso di infortunio?**

Adottiamo misure immediate, ad esempio prestiamo soccorso alla persona ferita e mettiamo in sicurezza il luogo dell'infortunio. In seguito compiliamo il verbale che viene registrato in un apposito tool. Durante le riunioni che svolgiamo a intervalli regolari con i capireparto, discutiamo gli eventi recenti e definiamo misure per prevenirli in modo ancora più efficace.

#### **E in caso di quasi infortuni?**

Affrontiamo le situazioni non sicure con un duplice approccio. Da un lato con le cosiddette passeggiate Gemba, nell'ambito delle quali tre persone visitano ogni venerdì mattina la produzione e controllano che non vi siano cavi in giro, scaffali danneggiati ecc. Dall'altro con le osservazioni di sicurezza svolte autonomamente a cadenza regolare dai reparti, incentrate sul comportamento dei dipendenti. Ad esempio, usano gli occhiali di protezione?

Se riscontriamo una situazione non sicura, la registriamo, ne discutiamo e poniamo rimedio. Le osservazioni di sicurezza servono anche a individuare i comportamenti positivi. Se una persona indossa sistematicamente i dispositivi di protezione individuale, ad esempio, ci complimentiamo e lo registriamo.



Uno dei compiti di Uwe Margraf: prevenire gli infortuni negli impianti di produzione.

#### **Quali altre misure adottate per prevenire gli infortuni?**

Per le situazioni summenzionate verificiamo se la valutazione del pericolo deve essere adeguata. Poi ci sono gli audit: una volta all'anno ogni reparto viene verificato da noi, ogni impianto di produzione in Europa da un altro impianto di produzione.

#### **Come viene informato il personale?**

La comunicazione è centrale: condividiamo regolarmente le nostre conoscenze ed esperienze con l'intero impianto di produzione, ma anche con altre sedi, affinché tutti possano trarne profitto.

**Consiglio di Uwe Margraf per imparare insieme**

**«La sicurezza deve essere visibile, grazie ad esempio a un cosiddetto «angolo delle soluzioni» nell'impianto di produzione, dotato di lavagne per discutere i temi legati alla sicurezza. L'idea è cercare soluzioni, non colpevoli. Per imparare insieme.»**



Consiglio di Julia Willi per imparare insieme

«Integrate diversi punti di vista promuovendo gli scambi con collaboratrici e collaboratori di altri settori. Migliorerete la qualità delle attività di prevenzione.»

l'iniziativa di montare nuovi piedini è espressione della cultura aziendale e del valore caring». Patrick Bergdorf, responsabile dei processi di post-produzione, concorda. Fa parte del team che si occupa del confezionamento e della spedizione degli elementi prodotti. «Ammettere i propri errori non è mai facile. Alla GF parlarne è visto positivamente. I responsabili aziendali ci incoraggiano a cercare soluzioni insieme a loro».

Secondo Abatzis anche il valore learning è sempre più importante di fronte alle pressioni crescenti a cui è sottoposta l'azienda. Pressioni dovute ai cambiamenti del mercato, alla digitalizzazione, ai nuovi strumenti e ai processi in continua evoluzione. «Per mantenere alta la performance tutti devono essere disposti ad apprendere costantemente».

#### Punto di convergenza

Una volta all'anno viene organizzato in ogni sede un evento obbligatorio dedicato alla salute fisica e mentale e alla sicurezza sul lavoro.

Il team interdisciplinare di GSA, composto da 14 persone, si riunisce a intervalli regolari. Al tavolo siedono responsabili della sicurezza sul lavoro, delle risorse umane e dell'assistenza ai dipendenti, ma anche rappresentanti del personale, della produzione e della logistica, del servizio sanitario e dei vigili del fuoco. «È un appuntamento importante. Ci si mette d'accordo, si lavora fianco a fianco, ognuno espone il proprio parere in materia di salute e sicurezza. Sono orgoglioso di far parte di questo team. Uniamo le forze per ridurre gli infortuni, per permettere al personale di crescere e all'azienda di migliorare» afferma Uwe Margraf. ●



Grazie ai nuovi piedini, le scale utilizzate nell'impianto di produzione sono più stabili.

## Cos'è la cultura della prevenzione?

Una cultura della prevenzione attuata concretamente si articola in sei dimensioni collegate tra loro, di cui quella centrale è la comunicazione (vedi figura sotto). Investite in questi ambiti d'azione per promuovere la sicurezza e la salute sia sul lavoro sia nel tempo libero.

In questo articolo viene trattata la dimensione dell'apprendimento: i dipendenti e i superiori sono disposti a imparare, vengono informati e istruiti regolarmente su aspetti rilevanti

in materia di sicurezza e salute. Gli infortuni e i quasi infortuni vengono analizzati e riveduti con occhio critico; vengono condivise anche le storie ed esperienze positive, perché consentono di imparare. Le conoscenze acquisite nei vari ambiti concorrono a migliorare la sicurezza sul lavoro e la tutela della salute.

Maggiori informazioni sulle dimensioni della cultura della prevenzione: [suva.ch/cultura-della-prevenzione](https://suva.ch/cultura-della-prevenzione)





Tra fair play e falli

# Quando il calcio costa caro

Nel calcio si verificano ogni anno 38 000 infortuni con conseguenze dolorose per gli stessi giocatori, unite a centinaia di migliaia di giorni di assenza dal lavoro. A volte si dimentica che a sostenerne i costi sono sia gli assicuratori sia le aziende.

[suva.ch/calcio](https://suva.ch/calcio)

## 38 000

Ogni anno si verificano circa 38 000 infortuni sui campi da calcio\*.



Ogni anno gli assicuratori riconoscono 25 nuove rendite di invalidità a causa di infortuni giocando a pallone.

### 3800 franchi

In media un infortunio nel calcio costa all'assicuratore 3800 franchi, soprattutto per indennità giornaliera, spese di cura e rendite.



### 600-1000 franchi

Un giorno di assenza costa all'azienda tra 600 e 1000 franchi.



### 8400-14 000 franchi

14 giorni di assenza costano all'azienda tra 8400 e 14 000 franchi.

# 14

Un infortunio comporta in media 14 giorni di assenza\*\*.



[suva.ch/iniziativa-sul-fair-play](https://suva.ch/iniziativa-sul-fair-play)

Un infortunio su tre è dovuto a un fallo. Il modulo di prevenzione «Tre iniziative per più fair play e meno infortuni» aiuta a sensibilizzare il personale sull'importanza della sicurezza e del fair play per evitare di farsi male nel calcio.

\* Il valore medio su cinque anni è diminuito per effetto dei due anni di pandemia (2020 e 2021). A causa delle restrizioni si è giocato meno a calcio.

\*\* Solo assenze dal terzo giorno successivo a quello dell'infortunio (giorni indennizzati dall'assicuratore).



[suva.ch/altresostanzenocive](https://suva.ch/altresostanzenocive)

Regole e schede tematiche per la manipolazione di materiali contenenti PCB e IPA

## Sostanze nocive nell'edilizia

# Ristrutturazioni senza rischi

Tra gli inquinanti edili, in Svizzera l'amianto è quello che causa più morti. Ma anche altre sostanze impongono cautela durante i lavori di ristrutturazione o smantellamento, come ad esempio i PCB e gli IPA. Per questo motivo, prima che entri in azione l'escavatore, è obbligatorio svolgere accertamenti.

Testo: Deborah Burri Illustrazioni: tnt-graphics

**C**on la società affiliata Anliker Spezialitäten AG, il gruppo ANLIKER dispone dal 2015 di una ditta specializzata nella manipolazione di sostanze nocive durante i lavori edili di ristrutturazione o smantellamento. Queste sostanze non si limitano solo all'amianto, ma ne includono altre come i PCB e gli IPA. Assieme a Hansueli Ziegler, direttore di Anliker Spezialitäten AG, cercheremo di fare un po' di chiarezza. Una cosa è comunque certa: manipolare correttamente i materiali pericolosi è di fondamentale importanza.

### **Bifenili policlorurati (PCB)**

L'acronimo PCB sta per bifenili policlorurati o policlorobifenili. Si tratta di sostanze chimiche prodotte sinteticamente e utilizzate fino alla metà degli anni Settanta in diversi materiali e prodotti per l'edi-

lizia, ad esempio come plastificanti in masse di sigillatura e vernici.

Nel 1972 la Svizzera ne ha riconosciuto le proprietà dannose per l'uomo e l'ambiente e ne ha vietato l'uso, in primo luogo, nei sistemi aperti quali masse sigillanti, sostanze varie, vernici e carta, mentre nel 1986 in ogni tipo di impiego.

### **Idrocarburi policiclici aromatici (IPA)**

Negli edifici costruiti prima del 1990 è possibile che siano presenti materiali contenenti catrame. Il catrame è un sottoprodotto della distillazione del carbone e contiene concentrazioni elevate di IPA, gli idrocarburi policiclici aromatici noti per la loro cancerogenicità. Per le sue capacità idrorepellenti e isolanti, il catrame è stato utilizzato ad esempio negli isolamenti in sughero, nei riempimenti e nelle colle per parquet. >



**Gli IPA e i PCB non vengono solo inalati con la polvere, ma possono penetrare nel corpo anche attraverso la pelle, semplicemente toccando materiali contaminati.**





# Cosa fare se si sospetta la presenza di PCB o IPA

1

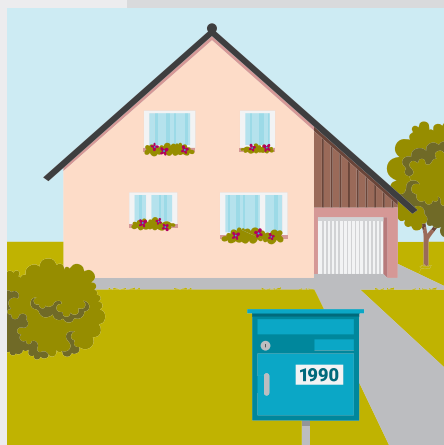
## Verificare l'anno di costruzione

Se l'edificio è stato costruito prima del 1990, potrebbero essere presenti sostanze nocive come PCB, IPA e ovviamente amianto.

2

## (Ri)conoscere i punti critici

I PCB si trovano soprattutto in vecchie masse di sigillatura, vernici, lacche e intonaci. Gli IPA sono presenti in materiali di costruzione contenenti catrame, come isolamenti in sughero, riempimenti e colle per parquet.

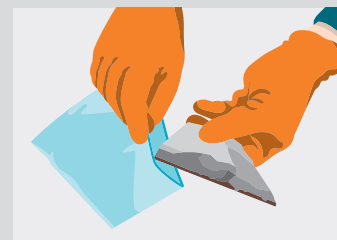


3

## Chiarire di quali sostanze si tratta

Se si sospetta la presenza di sostanze nocive, prima di iniziare i lavori si devono condurre gli accertamenti necessari.

- Si sa di quale sostanza si tratta? Potete prelevare un campione e spedirlo a un laboratorio di analisi.
- Si tratta di una ristrutturazione totale e quindi potrebbero essere presenti diverse sostanze nocive? In questo caso si consiglia di rivolgersi a una persona esperta in ispezioni di sostanze nocive nelle costruzioni per un controllo direttamente sul posto.



4

## Rivolgersi a persone esperte

I materiali contenenti PCB e IPA vanno gestiti da ditte specializzate. Maggiori informazioni sono contenute nella scheda tematica su [suva.ch/altresostanzenuocive](http://suva.ch/altresostanzenuocive)

Se viene rilevata anche la presenza di amianto, occorre rivolgersi a una ditta specializzata in bonifiche da amianto riconosciuta dalla Suva. Per maggiori informazioni: [suva.ch/88327.i](http://suva.ch/88327.i)



Qui trovate un elenco di laboratori di analisi per i campioni, esperti in ispezioni di sostanze nocive nelle costruzioni e ditte specializzate in bonifiche.  
[forum-amianto.ch/agire](http://forum-amianto.ch/agire)



### Non solo per inalazione

Ristrutturazioni e smantellamenti impongono particolare cautela, dato che durante i lavori possono liberarsi grandi quantità di polveri pericolose per la salute che penetrano nel corpo attraverso le vie respiratorie. I PCB e gli IPA possono tuttavia essere assorbiti anche dalla pelle, se non è protetta. Inoltre, i PCB sono difficili da smaltire. Se liberati nell'ambiente, possono contaminare la catena alimentare (ad esempio pesci).

### Con gli IPA e i PCB non si scherza

Anche il corpo umano fatica a smaltire i PCB. Si depositano nel tessuto adiposo e, se assunti in grandi quantità, possono provocare malattie della pelle, danneggiare il fegato, la milza e i reni nonché indebolire il sistema immunitario. Possono inoltre compromettere la capacità riproduttiva e lo sviluppo del feto.

Le sostanze contenenti IPA sono invece note per essere cancerogene. Il pericolo aumenta in funzione della durata e dell'intensità dell'esposizione, ossia dipende dalla quantità di materiale che entra in contatto con l'organismo.



Hansueli Ziegler, direttore di Anliker Spezialitäten AG

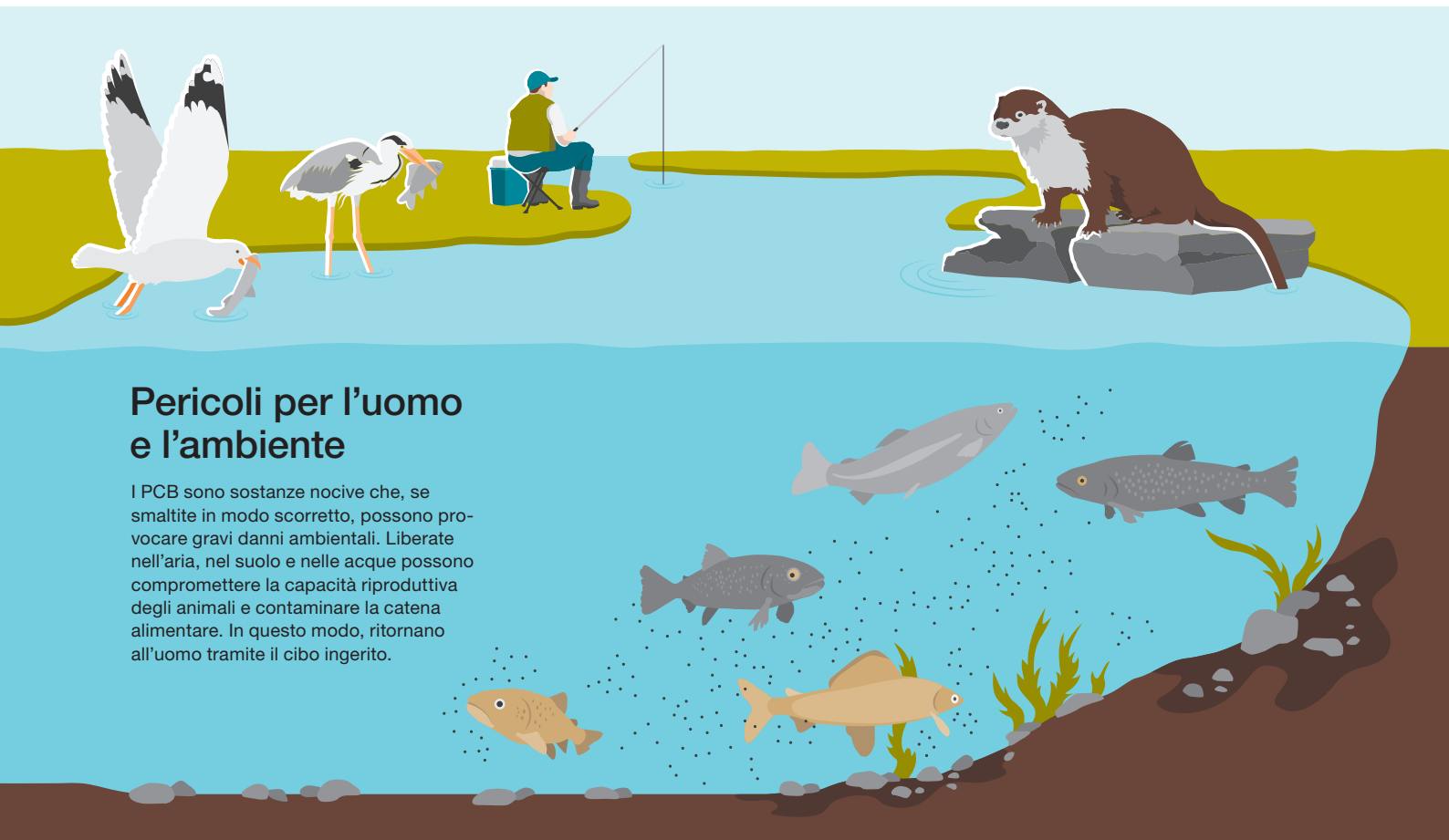
### Come riconoscere i PCB e gli IPA

Vi state chiedendo come riconoscere i PCB e gli IPA? Come purtroppo accade anche per l'amianto, non è quasi mai possibile individuare queste sostanze nocive dall'odore o dall'aspetto. Ci sono tuttavia alcuni indizi che è meglio non ignorare. «I PCB e gli IPA possono essere presenti ad esempio in alcuni tipi di costruzione o in edifici costruiti o rinnovati in determinati anni. Anche la documentazione tecnica, se elaborata con scrupolo, può fornire indicazioni preziose» spiega Hansueli

Ziegler. In ogni caso, solo un'analisi professionale delle sostanze nocive svolta su campioni prelevati in loco può fornire la risposta definitiva.

### Come procedere in caso di ristrutturazioni o smantellamenti

In linea di massima, se l'edificio è antecedente al 1990, è importante verificare la presenza di PCB e IPA tramite un'analisi delle sostanze nocive prima di iniziare i lavori. Se l'analisi dà esito positivo, bisogna incaricare una ditta specializzata con personale debitamente formato ed equipaggiato per effettuare una bonifica da PCB e IPA, in modo tale da evitare il rilascio incontrollato di sostanze nocive. Hansueli Ziegler, infatti, mette in guardia: «Se i lavori non vengono eseguiti correttamente, gli spazi interni potrebbero presentare livelli di contaminazione nettamente superiori a quelli antecedenti la ristrutturazione». Il rischio non riguarda solo le persone che lavorano direttamente sul cantiere, ma anche i futuri utenti e l'ambiente. I PCB in particolare potrebbero finire nella catena alimentare e nuocere alla salute umana. ●



## Pericoli per l'uomo e l'ambiente

I PCB sono sostanze nocive che, se smaltite in modo scorretto, possono provocare gravi danni ambientali. Liberate nell'aria, nel suolo e nelle acque possono compromettere la capacità riproduttiva degli animali e contaminare la catena alimentare. In questo modo, ritornano all'uomo tramite il cibo ingerito.

L'oggetto

# Carta antizecche

Al termine di una lunga escursione scoprite quasi per caso un animaletto pericoloso sotto l'ascella. Bisogna agire in fretta: più velocemente si procede alla rimozione della zecca, minore sarà il rischio che possa trasmettere una malattia.

[suva.ch/zecche](https://suva.ch/zecche)



## Carta antizecche: ideale nella natura

Pratica, leggera e maneggevole; poco più grande di una carta di credito, la carta antizecche è lo strumento giusto da avere sempre a portata di mano. Può essere tenuta in tasca o nel portafoglio e, grazie alla sua forma, permette di rimuovere le zecche in modo rapido, sicuro e preciso. Insomma, una compagna di viaggio indispensabile per chi ama camminare nella natura.

## Pinzetta: la soluzione migliore in casa

Avete trovato una zecca? Niente paura. Afferratela con una pinzetta comune o per zecche il più vicino possibile alla pelle ed estraete la zecca delicatamente senza movimenti rotatori. Se non avete una pinzetta o una carta antizecche a portata di mano, usate le unghie e, una volta estratta la zecca, disinfettate bene la zona interessata per evitare infezioni. Se la testa dovesse rimanere conficcata nella pelle, dovrà essere rimossa successivamente con una pinzetta.

## Prevenzione: meglio evitare le punture

Indossate abiti chiusi che coprano il più possibile il corpo. Sui tessuti chiari le zecche sono più visibili e possono essere rimosse prima che raggiungano la pelle. Usate inoltre un repellente. Al ritorno da un'escursione effettuate un'attenta ispezione visiva del corpo e dei vestiti. Se vi trovate in zone a rischio, è consigliabile la vaccinazione contro la meningoencefalite primaverile-estiva.

→ Ordinazione materiale antizecche: [sapro.ch](https://sapro.ch)





Paolo Binda, manager HSSE presso The Swatch Group Assembly di Genestrerio.

  
In prima  
linea

# L'ergonomia come misura di prevenzione

Paolo Binda, manager HSSE presso The Swatch Group Assembly SA, anticipa il futuro dando priorità alla prevenzione contro le conseguenze del sovraccarico biomeccanico. A tale scopo e con il sostegno della direzione ha sviluppato una serie di misure – fra cui delle pause attive supplementari – a favore in particolare dei collaboratori del reparto assemblaggio orologi.

Testo: Regina Pinna-Marfurt Foto: Simone Mengani



## «Abbiamo intenzione di offrire durante il lavoro momenti di rilassamento per prevenire l'insorgere di dolori muscolo-scheletrici»

Paolo Binda

### Le misure

«Fatta questa analisi abbiamo individuato, quale misura particolarmente efficace, l'introduzione di due momenti specifici – uno di mattina e uno di pomeriggio – destinati a esercizi di stretching durante gli orari di lavoro che di conseguenza sono stati adattati. Fatto ciò, abbiamo inoltre proposto direttamente sul posto di lavoro alcune semplici misure ergonomiche in grado di migliorare immediatamente la postura durante il lavoro. In seguito, sono stati formati gruppi di peers per sensibilizzare le collaboratrici e i collaboratori in merito all'importanza di un'architettura ergonomica appropriata sul posto di lavoro.

L'obiettivo che ci siamo prefissati è stato quello di offrire all'interno dell'attività lavorativa momenti di rilassamento idonei a contrastare quelle posizioni che favoriscono l'insorgere di dolori muscolo-scheletrici come infiammazioni (tendiniti), contratture alle spalle o mal di schiena. Nonostante certe riserve iniziali, da ormai due anni abbiamo un riscontro positivo da parte dei dipendenti».

### Il successo

«La mia intenzione è sempre stata chiara: fare in modo che i nostri collaboratori siano sempre più coinvolti nella prevenzione e nella tutela della loro salute da parte dell'azienda. Essi sono la parte principale della soluzione e del processo di continuo miglioramento. Qualsiasi feedback destinato a ottimizzare queste misure è valutato in maniera aperta. Da parte dell'azienda e con la consulenza della Suva, si valutano sempre nuovi esercizi per variare la routine dello stretching»! ●

### La sfida

«The Swatch Group Assembly SA è il più grande stabilimento di assemblaggio di orologi Swiss Made. A Genestrerio, gli operai specializzati assemblano orologi per sette marchi appartenenti a Swatch Group. Per quanto riguarda la lotta al sovraccarico biomeccanico, la sfida è stata quella di individuare esattamente il rischio futuro derivante dalle attività ripetitive al banco di montaggio. Insieme alla direzione, abbiamo quindi analizzato ogni singolo processo lavorativo sotto il profilo ergonomico con la consulenza degli specialisti in ambito di prevenzione della Suva».



### consigli di Paolo Binda

- 1 Pensare e agire in prospettiva futura è fondamentale. In questo modo è più facile integrare le modifiche nei processi di lavoro.
- 2 La sicurezza è un compito di squadra e tutti possono e devono contribuirvi.
- 3 La comunicazione è cruciale per ottenere i risultati desiderati e stabilire una cultura della sicurezza in azienda con esempi concreti e condivisi.

### Esercizi di bilanciamento e rafforzamento sul posto di lavoro

Il modulo di prevenzione «move@work» della Suva è rivolto ai dipendenti dell'amministrazione, del commercio e dell'industria. Sotto la guida di uno specialista, i partecipanti imparano come prevenire sovraccarichi e ridurre la tensione con l'aiuto di semplici esercizi.

Inserite «move@work» su [suva.ch/moduliperlaprevenzione](https://www.suva.ch/moduliperlaprevenzione)



Regole vitali

## Codici QR per accedere ai video

Avete già scoperto un codice QR nel vademecum o nel pieghevole che spiega le regole vitali? Se la risposta è sì, provate a scansarlo: vi porterà al video con le istruzioni per la regola in questione. I video sono disponibili per tutti i set di regole. Traducono in immagini i messaggi destinati a superiori e lavoratori e spiegano in modo semplice a cosa bisogna fare atten-

zione. Quasi tutti gli stampati sulle regole vitali sono muniti di codici QR. Altri sono in corso di aggiornamento. Tutti i video sono disponibili anche su [suva.ch](http://suva.ch).

**Le regole vitali possono salvare una vita**

Pagina web con i video di istruzione: [suva.ch/regole](http://suva.ch/regole)

Cultura della prevenzione

### Offerta di coaching

Come si presenta la cultura della prevenzione nella vostra azienda? Cosa si potrebbe fare per renderla solida e duratura? Con il nuovo modulo sosteniamo voi e il vostro gruppo di progetto. Vi aiutiamo a identificare i fattori che incentivano od ostacolano la cultura della prevenzione e a pianificare misure concrete.

#### Coaching per una cultura della prevenzione duratura

Modulo di prevenzione con specialista (a pagamento):

[suva.ch/moduliperlaprevenzione](http://suva.ch/moduliperlaprevenzione)

> Termine di ricerca: coaching

Servizi online

### Notificare i cantieri in tutta semplicità

Diversi lavori di costruzione devono essere notificati alla Suva: bonifiche da amianto, demolizione di edifici contenenti amianto mediante escavatore, ma anche lavori sotterranei o abbattimento di rocce all'aperto. Ora è possibile notificarli online su [suva.ch](http://suva.ch) o nel portale clienti mySuva. Questa soluzione è più comoda rispetto ai moduli e permette di accedere in ogni momento a tutte le notifiche.

#### Lavori di costruzione con obbligo di notifica

Panoramica:

[suva.ch/notifica-lavori](http://suva.ch/notifica-lavori)

Casa, bricolage, giardinaggio

### Consigli per la sicurezza

In casa si celano più pericoli di quanto immaginiamo. Durante i lavori domestici, il bricolage o il giardinaggio ci vuole poco a farsi male. Le nostre nuove pagine web sulla sicurezza tra le mura domestiche forniscono consigli utili per evitare cadute e ferite quando si usano scale portatili, scale a rampa, coltelli e attrezzi da giardinaggio.

#### Consigli di sicurezza per proteggersi dai pericoli della casa

Pagine web:

[suva.ch/casa-giardino](http://suva.ch/casa-giardino)





## Documenti di istruzione e FAQ Scale portatili sicure

L'offerta informativa in materia di scale portatili su [suva.ch](http://suva.ch) è stata ampliata. Oltre a una pagina web dedicata alle scale leggere con piattaforma, è disponibile una presentazione PowerPoint per istruire il personale sul loro corretto impiego. Un'altra pagina web risponde alle domande più frequenti e chiarisce i dubbi sul lavoro con le scale portatili.

### Nuovi supporti informativi

Pagina web sulle scale con piattaforma:

[suva.ch/scale-con-piattaforma](http://suva.ch/scale-con-piattaforma)

Istruzioni sull'impiego delle scale con piattaforma: [suva.ch/13104.i](http://suva.ch/13104.i)

FAQ: [suva.ch/scale-portatili-faq](http://suva.ch/scale-portatili-faq)

## Pubblicazioni

Potete ordinare le nostre pubblicazioni online. Basta inserire il codice della pubblicazione nel campo di ricerca del nostro sito: [suva.ch](http://suva.ch)

# Novità o aggiornamenti su [suva.ch](http://suva.ch)

Le pubblicazioni aggiornate e nuove dedicate alla prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali sono disponibili su [suva.ch/pubblicazioni](http://suva.ch/pubblicazioni)

**Piano di lavoro per i bonificatori di amianto**  
Nuova scheda tematica A4:  
[suva.ch/33105.i](http://suva.ch/33105.i)

**Formazione di specialista in bonifiche da amianto**  
Nuova pagina web:  
[suva.ch/lcpp](http://suva.ch/lcpp)  
>Costruzioni e manutenzione

**Movimentazione di persone nei servizi di cura e assistenza**  
Questionario A4 per la valutazione del sovraccarico biomeccanico:  
[suva.ch/88305.i](http://suva.ch/88305.i)

**Vi aiutiamo nel percorso per ottenere la conformità CE**  
Nuova pagina web:  
[suva.ch/conformity](http://suva.ch/conformity)

**Rumore sul posto di lavoro**  
Opuscolo informativo A4:  
[suva.ch/44057.i](http://suva.ch/44057.i)

**Lavorare in atmosfera sotto-ossigenata**  
Opuscolo informativo A4:  
[suva.ch/66123.i](http://suva.ch/66123.i)

**Casseri per solette**  
Lista di controllo A4:  
[suva.ch/33033.i](http://suva.ch/33033.i)

**Sicurezza sul lavoro e protezione della salute: i vostri obblighi**  
Nuova scheda tematica A4:  
[suva.ch/88345.i](http://suva.ch/88345.i)

**Valori limite sul posto di lavoro (disponibile in tedesco e francese)**  
Volume informativo A5:  
[suva.ch/1903.d](http://suva.ch/1903.d)  
[suva.ch/1903.f](http://suva.ch/1903.f)

**Piatta portatile**  
Lista di controllo A4:  
[suva.ch/67015.i](http://suva.ch/67015.i)

**Sega circolare portatile**  
Lista di controllo A4:  
[suva.ch/67016.i](http://suva.ch/67016.i)

**Lavori di scavo**  
Lista di controllo A4:  
[suva.ch/67148.i](http://suva.ch/67148.i)

## Il vostro feedback

Cosa pensate di questo numero di «benefit»? Partecipate al nostro sondaggio entro il 30 maggio 2025 e vincete uno di questi bellissimi premi.

Al sondaggio:  
[suva.ch/benefit-sondaggio](http://suva.ch/benefit-sondaggio)



1° premio:  
purificatore  
d'aria



2° premio:  
casco per bici



3° premio:  
termos

# Gli infortuni sul lavoro rovinano il tempo libero. Proteggiti.

Ecco cosa fare  
per una maggiore  
sicurezza:  
[suva.ch/sicurezza](https://suva.ch/sicurezza)

La vita è bella finché va tutto bene.